

24.050 Šalát z hlávkovej kapusty miešaný 100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kapusta hlávková	2,00	1,60	4,50	3, 60	4,50	3,60	6,50	5,20
rajčiaky	0,70	0,63	1,00	0,90	1,00	0,90	1,20	1,08
paprika	0,70	0,52	1,00	0,75	1,00	0,75	1,20	0,90
cibuľa	0,30	0,25	0,50	0,42	0,50	0,42	0,80	0,68
olej olivový	0,15	0,15	0,25	0,25	0,25	0,25	0,40	0,40
cukor kryštálový	0,20	0,20	0,30	0,30	0,30	0,30	0,50	0,50
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
ocot	0,10	0,10	0,20	0,20	0,20	0,20	0,30	0,30
voda	1,00	1,00	1,50	1,50	1,50	1,50	2,00	2,00
hmotnosť porcie v g	40		70		70		100	

Receptúra

Výrobný postup

Kapustu očistíme a na jemno nastrúhame. Očistené, umyté rajčiaky a papriky pokrájame, cibuľu očistíme a pokrájame na drobno. Zeleninu premiešame, zalejeme nálevom z vody, cukru, octu a soli. Pridáme olej a premiešame.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny											
										A	B ₁	B ₂	C	E							
	kJ	kcal								g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
A	133	32	0,39	1,6	0,9	3,6	0,7	12,9	0,2	0,03	0,0	0,0	16,0	0,0							
B	227	55	0,76	2,6	1,5	6,2	1,4	25,2	0,4	0,05	0,0	0,0	28,2	0,0							
C	227	55	0,76	2,6	1,5	6,2	1,4	25,2	0,4	0,05	0,0	0,0	28,2	0,0							
D	351	84	1,07	4,2	2,5	9,5	1,9	36,1	0,6	0,07	0,0	0,0	37,6	0,0							